

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

Кафедра физической культуры и спорта

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для промежуточной аттестации по дисциплине

Б1.О.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и
природного наследия**

**Направленность (профиль) «Экскурсионная и экспозиционно-выставочная
деятельность»**

Санкт-Петербург
2024

1. Перечень компетенций, формируемых на текущем этапе, с указанием индикаторов и запланированных результатов обучения по дисциплине с учетом специфики профессиональных задач для конкретных областей, сфер и типов деятельности, в том числе в рамках профессионального стандарта

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны достичь определенных результатов обучения по дисциплине в рамках текущего этапа формирования установленных компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает: условия развития физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.2. Умеет: эффективно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Владеет: навыками эффективного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

и показать готовность решать профессиональные задачи конкретных областей, сфер и типов деятельности, в том числе в рамках профессионального стандарта, примененного в данной основной профессиональной образовательной программе в целях определения необходимых профессиональных компетенций:

Области профессиональной деятельности	04 Культура, искусство
Сферы профессиональной деятельности	деятельность по хранению музейных предметов и музейных коллекций в музеях; деятельность по учету музейных предметов в музеях; экскурсионная деятельность
Конкретный тип профессиональной деятельности	Технологический Проектный Культурно-просветительский
Применяемый профессиональный стандарт	04.003 Хранитель музейных ценностей 04.004 Специалист по учёту музейных предметов 04.005 Экскурсовод (гид)

2. Описание показателей, шкал и критериев оценивания степени достижения уровня планируемых результатов обучения по дисциплине на текущем этапе формирования компетенций

Критерии оценивания степени достижения уровня планируемых результатов обучения по дисциплине в ходе формирования компетенций представлены в таблице:

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Показатели достижения заданного уровня результатов обучения по дисциплине как этапа формирования компетенций			
	Неудовлетворительно (не зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Отлично (зачтено)
	недостаточный	достаточный		
	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине			
ЗНАТЬ:	отсутствие знаний или фрагментарные знания	общие, но не структурированные знания	в целом сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	сформированные в рамках данного этапа систематические знания
УМЕТЬ:	отсутствие умений или частично освоенные умения	сформированные, но содержащие отдельные пробелы умения	в целом сформированные, но содержащее отдельные малозначительные пробелы умения	полностью сформированные в рамках данного этапа умения
ВЛАДЕТЬ:	отсутствие владений или фрагментарные владения	сформированные, но содержащие отдельные пробелы владения	в целом сформированные, но содержащее отдельные малозначительные пробелы владения	полностью сформированные в рамках данного этапа владения

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений и (или) опыта деятельности, характеризующие достижение результатов обучения по дисциплине как этапа формирования установленных компетенций

3.1. Вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачет) (Приложение 1).

3.2. Тестовые задания для промежуточной аттестации (зачет) (Приложение 2).

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений и (или) опыта деятельности, характеризующие достижение результатов обучения по дисциплине как этапа формирования установленных компетенций

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине (далее ОС) являются компонентом ОПОП ВО и предназначены для осуществления контроля за этапами формирования компетенций. Достоверность результата сформированности

компетенции обеспечивается при условии целостности ОС, используемой на этапе контроля.

Для промежуточной аттестации (зачет) формируется перечень теоретических вопросов и практических задач. Каждое задание носит комплексный характер и контролирует все компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины.

Краткая характеристика оценочных средств промежуточного контроля для оценки сформированности компетенций на текущем этапе у обучающихся представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания	Представление оценочного средства в фонде
зачет			
1	Теоретические вопросы	Позволяют оценить теоретический уровень знаний по дисциплине у обучающегося	Вопросы к зачету
2	Практические задания	Позволяют оценить практический уровень знаний, умений, владений обучающегося по дисциплине	Задачи к зачету
3	Компьютерные тесты	Позволяют оценить общий уровень знаний, умений, владений обучающегося по дисциплине	Примерные тестовые задания

Процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (зачет) могут проводиться в формате тестирования.

Процедура компьютерного тестирования проходит на платформе Moodle в соответствии с установленным расписанием и порядком автоконтроля. Тесты включают тестовые задания 1 типа (теоретические элементы компетенций - знания), тестовые задания 2 типа (практические элементы компетенций - умения), тестовые задания 3 типа (практические элементы компетенций - владения), автоматически располагаемые в свободном порядке.

Тест для проведения промежуточной аттестации по дисциплине включает не менее 25 тестовых заданий. Каждый правильный ответ оценивается автоматически в соответствии с установленной при загрузке тестов степенью сложности вопроса. Полученное количество баллов при тестировании учитывается в итоговой оценке по дисциплине в соответствии со шкалой балльно-рейтинговой оценки как оценка промежуточного аттестационного испытания.

Максимальное количество баллов промежуточного аттестационного испытания (в любом формате) в рамках балльно-рейтинговой системы университета составляет 30 баллов.

Ответ (результат) обучающегося на зачете оценивается по шкале, представленной в таблице:

Оценка	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенций	Общая характеристика результатов обучения
Отлично 24-30 баллов	Знания: сформированные в рамках данного этапа систематические знания Умения: полностью сформированные в рамках данного этапа умения	<u>1. Оценка теоретических вопросов.</u> Ответ обучающегося показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания по программе курса, обучающийся усвоил основную и знаком с дополнительной литературой. При этом:

	<p>Владения: полностью сформированные в рамках данного этапа владения</p>	<p>- все вопросы билета полностью раскрыты, причем материал изложен логично и последовательно;</p> <p>- обучающийся достаточно глубоко понимает их содержание;</p> <p>- обучающийся может проиллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;</p> <p>- обучающийся владеет понятийным и терминологическим аппаратом;</p> <p>- достаточно развернуто отвечает на дополнительные вопросы.</p> <p><u>2. Оценка практического задания.</u> Задание полностью выполнено правильно.</p> <p><u>3. Оценка прохождения теста.</u> Задания на 80% полностью выполнены правильно.</p>
Хорошо 15-23 балл	<p>Знания: в целом сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания</p> <p>Умения: в целом сформированные, но содержащее отдельные малозначительные пробелы умения</p> <p>Владения: в целом сформированные, но содержащее отдельные малозначительные пробелы владения</p>	<p><u>1. Оценка теоретических вопросов.</u> Ответ обучающегося показал полное знание основного учебно-программного материала, обучающийся успешно выполнил предусмотренные программой курса задания и усвоил основную литературу по дисциплине. При этом:</p> <p>- вопросы билета раскрыты по существу, при этом материал изложен достаточно логично и последовательно;</p> <p>- обучающийся может проиллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, но при этом допускает неточности;</p> <p>- обучающийся в достаточной мере владеет понятийным и терминологическим аппаратом;</p> <p>- имеет затруднения при ответе на дополнительные вопросы.</p> <p><u>2. Оценка практического задания.</u> Задание самостоятельно выполнено не полностью, но с правильной логикой рассуждений.</p> <p><u>3. Оценка прохождения теста.</u> Задания на 50% и более полностью выполнены правильно.</p>
Удовлетворительно 8-14 баллов	<p>Знания: общие, но не структурированные знания</p> <p>Умения: сформированные, но содержащие отдельные пробелы умения</p> <p>Владения: сформированные, но содержащие отдельные пробелы владения</p>	<p><u>1. Оценка теоретических вопросов.</u> Ответ обучающегося показал знание основного учебно-программного материала, обучающийся справился с выполнением заданий по программе курса и знаком с основной литературой по дисциплине. При этом:</p> <p>- вопросы билета раскрыты, но не полностью, при этом нарушались</p>

		<p>логичность и последовательность изложения материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся не может привести практические примеры к излагаемым теоретическим вопросам; - обучающийся не демонстрирует уверенное владение понятийным и терминологическим аппаратом; - дополнительные вопросы вызывают затруднения. <p><u>2. Оценка практического задания.</u> Задание выполнено в процессе собеседования с преподавателем.</p> <p><u>3. Оценка прохождения теста.</u> Задания на 25-47% выполнены правильно.</p>
Неудовлетворительно 0-7 баллов	<p>Знания: отсутствие знаний или фрагментарные знания</p> <p>Умения: отсутствие умений или частично освоенные умения</p> <p>Владения: отсутствие навыков или фрагментарные владения</p>	<p><u>1. Оценка теоретических вопросов.</u> Ответ обучающегося показал значительные пробелы в знании основного учебно-программного материала, обучающийся допустил принципиальные ошибки в своем ответе на зачете. При этом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - большая часть вопроса не раскрыта; - отсутствует владение понятийным и терминологическим аппаратом; - обучающийся не может проиллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; - нет ответов на дополнительные вопросы. <p><u>2. Оценка практического задания.</u> Задание полностью неправильно или обучающийся не выполнил задание.</p> <p><u>3. Оценка прохождения теста.</u> Задания выполнены правильно до 21%.</p>

По результатам ответов на вопросы и задания билета и оценки за текущую работу в семестре преподаватель выставляет итоговую оценку по дисциплине. Элементы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки для осуществления контроля по дисциплине представлены в таблице:

№	Наименование контрольных элементов	Количество баллов
1.	Текущий контроль (выполнение практических заданий и самостоятельных работ по программе дисциплины, посещаемость занятий)	0-70 баллов
2.	Промежуточный контроль (зачет)	0-30 баллов

Итоговая оценка уровня освоения обучающимся дисциплины как совокупности освоенных компетенций, проявленных в достигнутой степени результата обучения по дисциплине, определяется путем суммирования баллов, полученных обучающимся по итогам текущего и промежуточного контроля, по шкале:

	Формат итоговой оценки по дисциплине
--	--------------------------------------

Установленный в ходе промежуточной аттестации уровень результатов обучения по дисциплине обучающегося			
	Балльный формат	Текстовый формат	Цифровой формат
достаточный (высокая степень)	86 - 100	Зачтено (отлично)	5
достаточный (средняя степень)	71 - 85	Зачтено (хорошо)	4
достаточный (низкая степень)	61 – 70	Зачтено (удовлетворительно)	3
недостаточный (отсутствует)	< 61	Незачтено (неудовлетворительно)	1; 2

Итоговая оценка по дисциплине выставляется преподавателем в соответствующие графы зачетно-экзаменационной ведомости (в цифровом или текстовом формате, в том числе с указанием баллов по 100-балльной шкале) и зачетную книжку студента (в цифровом или текстовом формате).

Вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачет)

1. Социальная значимость физической культуры и спорта
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России
3. Физическая культура личности
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования
6. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система
7. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма
8. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека
10. Здоровье как ценность и факторы его определяющие.
11. Взаимосвязь физической культуры студента и его образа жизни.
12. Здоровый образ жизни студента и его составляющие
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющие здорового образа жизни
14. Основные виды дыхательных гимнастик
15. Оздоровительное значение бега
16. Методика занятий с обучающимися, относящимися к специальной медицинской группе.
17. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
18. Влияние физических нагрузок на здоровье человека
19. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре
20. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни
21. Сочетание нагрузки и отдыха

Задачи к зачету

Задача 1. Массаж и самомассаж при умственном утомлении

Задача 2. Регуляция психических состояний с помощью массажа

Задача 3. Коррекция фигуры средствами физических упражнений

Задача 4. Подвижные игры, примеры, описание подвижных игр

Задача 4. Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из качеств)

Задача 5. Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из видов спорта). Массовый спорт и спорт высших достижений. Сравнений целей, задач, средств и методов. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний

Задача 6. Характеристика одного из видов спорта по выбору студента
Правила соревнований по одному из видов спорта на выбор студентов

Тестовые задания для промежуточной аттестации (зачет)

Примерные тестовые задания

ЗНАТЬ:

Задание: сопоставить элементы списка, сформировать пару букву и цифру. Укажите количество часов в неделю, необходимое для обеспечения достаточного уровня двигательной активности людей соответствующего возраста. А – 7-13 лет, Б – 19-25 лет, В – 50-60 лет. 1 – 10-11 часов в неделю, 2 – 16-24 часа в неделю, 3 – 1-2 часа в неделю.

Ответ: Б1

Задание: выбрать вариант ответа (указать букву), записать аргументы, обосновывающие выбор ответа. Назовите, с какой целью проводятся «физкультминутки» в процессе теоретических занятий. А – развлечься, Б – отвлечься, В - противодействовать монотонии.

Ответ: В, движения, мышечная работа приводит к возбуждению, к активизации работы центральной нервной системы

Задание: построить верную последовательность из предложенных элементов, записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания. Укажите виды деятельности направленные на рекреацию, укрепление здоровья, спортивную подготовку. 1 – состязания в беге, 2 – турпоход, 3 – занятия аэробикой.

Ответ: 231

Задание: запланируя занятие физической культурой с оздоровительной направленностью, укажите тип энергообеспечения мышечной деятельности на планируемом занятии

Ответ: способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений

Задание: дайте определение физической способности – «гибкость»

Ответ: морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга

Задание: дайте определение физической способности – «выносливость»

Ответ: способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Задание: дайте определение физической способности – «координационные способности»

Ответ: способность целесообразно строить целостные двигательные акты; способность преобразовывать сформированные действия; способность переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий

Задание: дайте краткую характеристику термина «физическая подготовленность»

Ответ: результат деятельности по физической подготовке (укреплению здоровья, увеличения функциональных ресурсов, развитию физических способностей)

Задание: дать определение понятию «равновесие»

Ответ: координационная способность, позволяющая сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах

Задание: дайте определение физической способности – «скоростные способности»

Ответ: комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени

УМЕТЬ:

Задание: сопоставить элементы списка, сформировать пару букву и цифру. Указать способ, позволяющий исключить появление состояния гиподинамии, у обучающихся по программам высшего образования, и соответствующий результат. А – занятия физическими упражнениями, Б – физкультминуты на лекциях, В – ежедневная идеомоторная тренировка. 1 – хорошее настроение, 2 – высокая работоспособность, 3 – высокая успеваемость

Ответ: А2

Задание: выбрать верный ответ (указать букву), записать аргументы, обосновывающие выбор ответа. Укажите традиционные виды двигательной активности, позволяющие противодействовать нарушениям осанки. А – оздоровительный бег, Б – корригирующая гимнастика, В – настольный теннис.

Ответ: Б, позволяет укрепить мышечный корсет

Задание: построить верную последовательность из предложенных элементов, записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания. Укажите методы физического воспитания, позволяющие развивать силу, общую выносливость, силовую выносливость. 1 – равномерный, 2 – «до отказа», 3 – «максимальных усилий»

Ответ: 213

Задание: перечислите формы занятий физической культурой применяющиеся при интенсивно развивающемся утомлении в профессиональной и учебной деятельности

Ответ: физкультурная пауза, «физкультминутка»

Задание: укажите название вида деятельности по развитию общей выносливости у спортсменов

Ответ: функциональная подготовка

Задание: укажите, какие способности развиваются при выполнении упражнения «приседания со штангой на плечах»

Ответ: развиваются силовые способности

Задание: укажите, какие способности развиваются при выполнении медленного бега в течение 30 минут

Ответ: развивается общая выносливость, работоспособность

Задание: укажите, какие способности развиваются при выполнении наклонов вперед из положения «седа ноги врозь» с помощью усилий инструктора

Ответ: развивается пассивная гибкость

Задание: укажите, какие способности развиваются при последовательном выполнении трёх кувыркков подряд

Ответ: развивается координационная способность – «динамическое равновесие»

Задание: укажите, какие способности развиваются при выполнении бега под уклон с максимальной скоростью на 20 метров

Ответ: развиваются скоростные способности

ВЛАДЕТЬ:

Задание: сопоставить элементы списка, сформировать пару букву и цифру. Укажите количество часов в неделю, необходимое для обеспечения достаточного уровня двигательной активности людей соответствующего возраста. А – 7-13 лет, Б – 19-25 лет, В – 50-60 лет. 1 – 10-11 часов в неделю, 2 – 16-24 часа в неделю, 3 – 1-2 часа в неделю.

Ответ: Б1

Задание: выбрать вариант ответа (указать букву), записать аргументы, обосновывающие выбор ответа. Назовите, с какой целью проводятся «физкультминутки» в процессе теоретических занятий. А – развлечься, Б – отвлечься, В - противодействовать монотонии.

Ответ: В, движения, мышечная работа приводит к возбуждению, к активизации работы центральной нервной системы

Задание: построить верную последовательность из предложенных элементов, записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания. Укажите виды деятельности направленные на рекреацию, укрепление здоровья, спортивную подготовку. 1 – состязания в беге, 2 – турпоход, 3 – занятия аэробикой.

Ответ: 231

Задание: запланируя занятие физической культурой с оздоровительной направленностью, укажите тип энергообеспечения мышечной деятельности на планируемом занятии

Ответ: преимущественно аэробный тип энергообеспечения мышц

Задание: обоснуйте, почему активный отдых эффективней пассивного

Ответ: умеренная двигательная деятельность способствует процессам, позволяющим восстановлению (компенсации) идти более интенсивно

Задание: перечислите, какие задачи решает рекреационная физическая культура

Ответ: обеспечивает активный отдых, восстанавливает от утомления и переутомления, осуществляет профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и работы функциональных систем, осуществляет гедонистическую функцию, укрепляет здоровье

Задание: назовите задачи физического воспитания, которые можно решать, занимаясь оздоровительным плаванием

Ответ: обучение плаванию, оздоровление, физическое развитие, закаливание

Задание: перечислите основные приёмы игры в баскетбол, которые должен уметь студент

Ответ: передвижения, ведения мяча, передачи мяча, броски мяча, остановки с мячом, ловля мяча

Задание: укажите количество дней необходимое для восстановления от предельно объёмной и интенсивной физической нагрузки

Ответ: от трёх дней до семи дней в зависимости от уровня подготовленности индивида

Задание: назовите две стороны нагрузки, определяющие её величину

Ответ: интенсивность нагрузки, объём нагрузки